



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

心理学基础

(护理专业)

主 编 吴玉斌

84
21



高等教育出版社

中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

心 理 学 基 础

(护理专业)

主 编 吴玉斌

责任主审 赵士斌(哈尔滨医科大学)

审 稿 陈 力 王丽敏(哈尔滨医科大学)

编 者(以姓氏笔画排列)

王祖孝(重庆医科大学卫生学校)

吴玉斌(三峡大学护理学院)

张 旭(贵州省黔南州卫生学校)

张玉千(三峡大学护理学院)

陈丽华(山东省滨州职业技术学院)

高等教育出版社

内容简介

本书是中等职业教育护理专业国家规划教材。是依据教育部 2001 年颁布的《中等职业学校护理专业教学指导方案》中主干课程“护理概论教学基本要求”编写的。

全书共 11 章,内容包括绪论、认识过程、情绪过程、意志过程、个性心理、心理发展、心理卫生、心理应激、心理咨询与测量、心理学在护理中的基本应用、心理治疗等。全书后附有 6 项实验。

本书适用于中等职业学校护理专业学生使用,也可供在职护理人员参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心理学基础 / 吴玉斌主编. —北京: 高等教育出版社,
2002.12

中等职业教育国家规划教材

ISBN 7-04-011713-4

I. 心... II. 吴... III. ①心理学 - 专业学校 - 教材
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110784 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号
邮政编码 100009
传 真 010-64014048

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 北京铭成印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 5.5
字 数 120 000

版 次 2002 年 12 月第 1 版
印 次 2002 年 12 月第 1 次印刷
定 价 6.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神,落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划,根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》(教职成[2001]1号)的精神,我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写,从2001年秋季开学起,国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教学大纲(课程教学基本要求)编写,并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想,从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发,注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本,努力为教材选用提供比较和选择,满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材,并在使用过程中,注意总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年十月

中等职业教育护理专业国家规划教材编写 委员会理事(按姓名笔画排序)

王开贞 (山东滨州职业学院)
唐 全 (重庆市第二卫生学校)
周风生 (武汉市卫生学校)
许 琨 (首都铁路卫生学校)
唐 佩 (湖北省卫生学校)
杨传印 (岳阳市卫生学校)
何国平 (中南大学护理学院)
柯连安 (湖北省孝感职业学院医学分院)
杨剑成 (长春市第二中等专业学校)
周发贵 (湖北省宜昌卫生学校)
薛 花 (贵州省贵阳市卫生学校)
陈树芳 (贵州省贵阳市卫生学校)
鹿怀兴 (山东省滨州职业学院)
黎志刚 (湖北省黄冈卫生学校)
于晓谟 (河南省安阳卫生学校)
彭丽红 (河北省廊坊卫生学校)
阮莉莉 (重庆医科大学卫生学校)
姜德才 (重庆第三卫生学校)
李美琪 (北京市卫生学校)
郭靠山 (河北省邢台医学高等专科学校)
高寿森 (山东省济宁卫生学校)
刘潮临 (武汉大学医学院附属卫生学校)
谢军勤 (湖北省孝感职业学院)

前 言

《心理学基础》是中等职业教育护理专业国家规划教材。它是按照教育部职业教育与成人教育司 2001 年颁布的《中等职业学校护理专业教学指导方案》中主干课程“护理概论教学基本要求”的要求编写的。本教材可供全国中等职业学校护理专业使用。

《心理学基础》是护理专业的主干课程之一。它力求体现医学模式的转变和落实素质教育。在编写过程中遵循“三基”(基本理论、基本知识、基本技能)、“五性”(思想性、科学性、先进性、启发性、适应性)的原则,紧扣专业培养的目标,在教材内容的广度、深度方面充分考虑学生的实际水平。根据“取材恰当少而精、深入浅出易理解、循序渐进利掌握”为主导思想进行编写,便于学生掌握心理学的基本理论知识、基本思维方法和基本实践技能。

本书前 5 章主要讲授心理学的基本知识,尤其是对应用性知识的介绍,为学生培养良好的心理品质和健全的人格奠定基础;后 6 章主要是心理活动规律在心理健康和具体应用方面的介绍,为学生更好地适应社会,保持身心健康以及正确认识、理解护理对象的心理需求服务。

本书由吴玉斌(第一、二章)、张玉千(第三章、实验)、张旭(第四、五章)、陈丽华(第六、七、八章)、王祖孝(第九、十、十一章)编写,吴玉斌任主编。由哈尔滨医科大学赵士斌教授任责任主审,陈力教授、王丽敏副教授审阅了全稿。在教材编写过程中,还得到了高等教育出版社有关领导的指导,并得到了三峡大学护理学院领导的支持和陈泽新、李忠新同志的帮助。在此,一并致以诚挚的感谢!

由于编者水平有限,时间紧迫,不妥之处恳请各位同仁及广大读者不吝赐教,使之日臻完善。

学时分配表(供参考)

章次	教学内容	学时数
1	绪论	2
2	认识过程	6
3	情绪过程	2
4	意志过程	2
5	个性心理	4
6	心理发展	2
7	心理卫生	2
8	心理应激	4
9	心理咨询与测量	4
10	心理学在护理中的基本应用	2
11	心理治疗	2
总计		32

编 者

2002 年 8 月

目 录

第一章 绪论	(1)	第二节 心理发展的规律	(39)
第一节 心理学概述	(1)	第七章 心理卫生	(41)
第二节 人的心理活动及其实质	(2)	第一节 概述	(41)
第三节 学习心理学的意义	(4)	第二节 个体心理卫生	(42)
第二章 认识过程	(5)	第三节 群体心理卫生	(46)
第一节 感觉	(5)	第八章 心理应激	(49)
第二节 知觉	(6)	第一节 概述	(49)
第三节 记忆	(8)	第二节 应激过程	(49)
第四节 思维	(13)	第三节 心理应激与健康	(52)
第五节 想象	(17)	第四节 挫折及应对	(53)
第六节 注意	(18)	第九章 心理咨询与测量	(57)
第三章 情绪过程	(20)	第一节 心理咨询	(57)
第一节 概述	(20)	第二节 心理测量	(60)
第二节 情绪和情感的分类	(21)	第十章 心理学在护理中的基本应用	(64)
第三节 健康情绪的判断标准	(22)	第一节 意义与应用的基本方法	(64)
第四节 情绪的调节与控制	(23)	第二节 护理人员的心理品质及培养	(65)
第五节 情绪的表现	(23)	第十一章 心理治疗	(68)
第四章 意志过程	(25)	第一节 概述	(68)
第一节 概述	(25)	第二节 常用的心理治疗方法	(69)
第二节 意志的品质及培养	(26)	实验	(72)
第五章 个性心理	(28)	实验一 记忆广度实验	(72)
第一节 概述	(28)	实验二 注意广度实验	(72)
第二节 个性倾向性	(29)	实验三 气质调查实验	(73)
第三节 个性心理特征	(32)	实验四 录像及讨论实验	(75)
第四节 自我意识	(36)	实验五 临床量表调查实验	(75)
第六章 心理发展	(37)	实验六 放松疗法实验	(76)
第一节 概述	(37)		

第一章 绪 论

第一节 心理学概述

一、心理学的概念

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。心理现象是心理活动的表现形式,而心理活动是人的一种普遍而复杂的活动,是人诸多生命活动中的一种高级活动,它是人与客观事物相互作用时,人脑对客观事物的反映过程。人类通过心理活动来认识客观世界,从而更好地适应客观世界。

现代认知理论认为,人们对客观世界的认识,就是个体对客观世界的各种感觉信号进行接受、合成、编码、储存、提取、重建,形成概念、判断和解决问题等信息加工处理的过程。通过这些过程使人们能够认识客观世界,并通过应对、处理和结果预测来适应和改造客观世界。

二、心理学研究的对象和任务

1. 心理学研究的对象 心理学研究的对象是人的心理现象,包括人的心理活动的发生、发展,心理活动的特点及规律,心理活动内部与外部的关系等。

2. 心理学研究的任务 心理学研究的基本任务是认识并揭示心理现象的发生、发展及其规律。包括:①研究客观世界与人的心理的关系,即人的心理是如何反映客观世界的;②研究脑与心理之间的关系,探讨脑的结构与机能与人的心理的关系;③研究人的心理过程与个性心理是如何相互作用的;④研究心理与行为之间的关系,心理如何调节和支配人的行为,行为又如何影响心理的发展。

三、心理学研究的方法

心理学研究的方法有:观察法、调查法、实验法、测验法等。

1. 观察法 是通过对被试的外显行为进行有目的、有计划的观察以分析其心理活动的方法。包括:①自然观察法:在自然条件下进行的观察。优点是简便易行,所获材料较真实。缺点是结果具有一定的偶然性,获取特定资料需较长时间。②控制观察法:在预先设计的情景下进行的观察。优点是获取资料快,容易作横向比较分析。缺点是受设计情景影响,不易反映真实状况。

2. 调查法 是通过口头或书面提问,收集被调查者的心理活动材料进行分析研究的方法。包括:①晤谈调查法:调查者和被调查者面对面,以谈话方式进行的调查。优点是简单、方便,较快获得结果。缺点是某些被调查者不习惯面对面,导致调查资料失真。②问卷调查法:利用问卷方式进行的调查。优点是简便易行,信息量大。缺点是易受多种因素影响,资料真实性较差。

3. 实验法 是有目的、有计划地严格控制或创设条件,主动引起或改变被试的心理活动,从

而进行分析的方法。包括:①自然实验法:在日常生活条件下进行的实验。优点是自然、方便,结果比较符合实际。缺点是实验条件控制较难。②实验室实验法:在实验室借助仪器并控制实验条件进行的实验。优点是省时、省力,结果准确。缺点是容易受实验情境影响,另外研究个性心理较困难。

4. 测验法 是运用标准化的心理测量材料,对心理活动进行测量和评定的方法。标准化的心理测量材料是经过信度、效度检验的。在测量过程中必须严格按心理测量的科学规范进行。目前常用的有智力测验、个性测验、社会适应行为测验、职业咨询测验等。

第二节 人的心理活动及其实质

一、心理活动

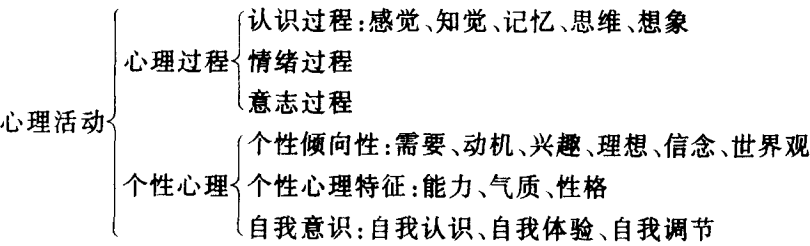
心理活动是人脑对客观事物反映的过程。由心理过程和个性心理组成。

1. 心理过程 是人的心理活动发生、发展的动态过程,包括认识、情绪和意志三个基本过程。认识过程是人获取知识经验的过程,如感觉、知觉、记忆、思维、想象等。情绪过程是对客观事物与人的主观需要之间关系的体验。意志过程是人通过行动实现对客观事物有目的的改造过程。三者之间是相互联系、相互制约的。情绪和意志过程是在认识过程的基础上产生的,同时又影响认识过程。

2. 个性心理 由于每个人的遗传、生活环境、所受教育和实践活动不同,每个人的心理过程表现出各自不同的特点。这些特点决定了一个人的心理面貌和行为举止,使人们在认识和改造客观事物的过程中表现出不同,这就是心理活动的另一面——个性心理。个性心理由个性倾向性、个性心理特征和自我意识三部分构成。个性倾向性主要与后天因素有关,具有动力性,能组织和引导个体有目的、有选择地对客观事物进行反应,如需要、动机等。个性心理特征与先天和后天因素都有关,具有稳定性,能集中体现一个人的独特性和精神面貌,如气质、性格等。自我意识是个体在同他人交往的社会实践活动中产生的,是个体对自我进行调控的系统,如自我认识、自我调节等。

心理过程和个性心理是个体心理活动的两个方面。个性心理是通过心理过程表现出来的,又反过来制约和调节心理过程的进行。没有一定的遗传素质,没有对客观事物的认识,没有对客观事物的情绪体验,没有对客观事物积极改造的意志行动,个性心理就无法形成。相反,个性心理不同的人,对客观事物认识的程度、情绪体验的深度、意志坚强的程度也不同。因此,两者相互联系、相互依存、相互制约,是不可分割的整体。

心理活动的内容归纳如下:



二、心理的实质

人的心理是世间最复杂的现象之一,也是几千年来唯物主义和唯心主义争论的焦点之一。辩证唯物主义认为:人的心理是人脑的功能,是人脑对客观现实的反映。我们可从以下几方面理解。

1. 脑是心理的器官,心理是脑的功能 脑是各种心理活动的物质基础。心理的发展依赖心理器官的发展,有了心理器官的发展,心理活动才能表现多样和完善。

(1) 动物心理器官的发展 在动物进化的最初阶段,神经系统呈弥散状或网状。此时,它们已具有了简单、低级的心理活动。随着中枢神经系统的进一步进化,特别是大脑新皮层的形成与发展,形成了真正意义上的脑,使得心理活动变得高级而又复杂。

(2) 个体心理器官的发展 个体心理随着脑的发育而发展。新生儿脑重约 370 克,心理活动的水平低。随后中枢神经细胞迅速发展,脑的重量也明显增加。出生后 6 个月脑重约 700 克;1 岁约 900 克;12 岁时脑重约 1 400 克,已接近成人脑重(1 500 克)。心理活动由简单到复杂、由低级向高级发展;由形象思维向抽象思维发展;由简单的情绪体验向复杂的情感体验发展;由对具体信号反应发展到对语词信号反应。

2. 心理是对客观现实主观能动的反映 客观事物的刺激与大脑相互作用并在大脑留下痕迹。因此,任何心理的产生都离不开客观现实,心理的活动就是大脑对客观现实的反映。

(1) 人的心理是反映的最高形式 反映性是物质所具有的一种普遍属性。如向日葵朝向太阳;阿米巴原虫遇到食物时会伸出伪足包绕并吞噬。但这还不是心理,当生命物质发展到动物阶段,随着神经系统的形成与发展,反映形式也发生了变化,即对具有信号意义的刺激也能作出反映。如蚯蚓的“T”形迷宫实验,当蚯蚓向右蠕动便到达出口,向左蠕动遇到纸并遭受电击,经 20~200 次电击实验,蚯蚓向左蠕动遇到纸就转向右边,说明纸对于蚯蚓已具有电击的信号意义。对信号意义的刺激作出反映标志着心理的产生。

动物进化越高级,神经系统发展越完善,反映形式越高级,心理活动也越复杂。依据动物心理的发展,反映形式可划分为三个阶段:①感觉阶段:当动物由腔肠动物进化到环节动物或更高级的节肢动物时,对信号意义的刺激由不稳定的萌芽阶段向稳定的感觉阶段发展。如蚂蚁以气味信号分辨敌我。②知觉阶段:当动物由无脊椎动物进化到脊椎动物时,随着神经系统日益完善,形成了脊髓和脑。反映形式也由对单一信号意义的刺激反映发展到对多个信号意义的刺激进行整合反映。如鸟类能分辨物体的颜色、形状及运动方向;青蛙能分辨不同的流水声。③思维的萌芽阶段:高等脊椎动物灵长类的大脑在重量、外形和细微结构上都接近人脑,心理活动达到动物心理发展的最高水平——思维的萌芽阶段。灵长类动物不仅具有多种感知、情绪体验,还能解决一些较复杂的问题。如东非野猩猩从白蚁穴取食白蚁时,能选择树枝,折掉侧枝,做成适宜长度以便插入蚁穴取食。

人类的大脑皮层进一步发展与完善,对客观现实的反映形式也更为高级,不仅对有直接生物学意义的刺激和信号意义的刺激作出反映,还能对语词的刺激作出反映。语言是社会的产物。借助语言对客观现实进行反映是人类所独有的,是反映的最高形式。

(2) 客观现实是心理活动的源泉 人的心理是客观事物作用于人脑的结果,心理活动的内容源于客观现实。人脑犹如加工厂,没有客观事物这个原料是不可能生产出产品的。因此,客观现实是心理活动的源泉。

(3) 心理是对客观现实主观的反映 心理活动是对客观现实的反映,是在大脑中形成客观事物映象的过程。大脑中的映象不是客观事物本身,而是以观念的形式存在,是主观的。由于遗传、知识经验、生长环境等的差异,不同个体对于同一个客观事物产生的映象也不尽相同。即使同一个人对同一客观事物的反映也会因时因地而异,体现了心理对客观现实反映的主观性。

(4) 心理是对客观现实能动的反映 人的心理是对客观现实的反映,是一种积极、能动的反映。心理对客观现实反映的能动性主要体现在三个方面:第一,人对客观现实的反映具有选择性。即个体能够依据自身需要积极主动地选择客观事物进行反映。例如,几个同学一起逛书店时,不会都买同一本书,而是各买所需。第二,人对客观事物的反映不仅是其外部特征,而且通过思维揭示其本质和规律。第三,人们通过心理活动来认识客观世界,但不是只停留在认识过程中,而是依据人的需要和意愿来改造客观世界。

(5) 心理在实践中发展和完善 人的心理所反映的内容是客观的,其反映形式和结果是主观的。心理只有人在社会实践中同客观事物相接触,才能在认识和改造客观世界的实践活动中发展和完善。社会实践的领域越宽、实践的次数越多,客观事物越复杂,心理活动就越丰富、越完善。如果一个人一生脱离社会实践,他将不会具有正常人的心理。印度加尔各答附近发现的“狼孩”卡玛拉就是典型的例证。它表明,长期脱离社会实践,人心理就不可能正常发展。

第三节 学习心理学的意义

心理学是研究和探讨人的心理现象的规律。护理工作者通过对心理学的学习和研究,既能提高自身心理素质,适应社会的发展,又能提高护理质量,适应新医学模式下的护理工作。

一、有助于培养良好的心理素质

心理素质是人的基础素质,主导其他素质的形成和发展。了解心理素质的构成、品质和规律,能更好地自我塑造、自我完善。良好的心理素质包括:良好的智力、积极的情绪、坚强的意志、健全的人格、和谐的人际关系、适应环境等。

个体在社会环境中接受社会的教化,由自然人转变为社会人。确定自己的社会坐标是每个社会人的首要任务。只有了解自己在认识、情绪、意志方面的品质优劣,在能力、气质、性格、兴趣、品德等方面的优缺点及产生原因,才能进行自我观察、自我分析,找出不足;才能有效地调控自我,适应社会;才能找到自己的社会坐标,提升自我的社会价值。

二、有助于提高新医学模式下的护理质量

在生物-心理-社会医学模式下,护理的对象由病人延伸到健康人;护理的范畴由医院延伸到家庭、社区;护理的部位由躯体延伸到身心;护理的方式由责任制护理延伸到程序护理;护理的概念由疾病到病人延伸到健康。护理人员的职能也由单一向多样转变。护士不仅是护理的提供者、决策者和管理者,还将担负教育者、咨询者、协调者和研究者的角色。只有学习和运用心理学知识、技巧,护理人员才能全面、深刻地了解和分析护理对象的心理,才能准确、有效地提供护理服务。

(吴玉斌)

第二章 认识过程

第一节 感 觉

一、感觉的概念

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。客观世界中的各种事物都具有许多属性,如形状、光波、气味、声波、温度等。这些客观事物的个别属性通过耳、鼻、眼、舌、皮肤等感觉器官,经传入神经到达大脑并引起反映,使人看到颜色、闻到气味、听到声音等。

感觉是一种最简单、最基本的心理过程。它是全部心理活动的基础。没有感觉,人的记忆、思维以及情感、意志均不可能进行;没有感觉,人不仅不能进行正常的认识活动,连正常的心理功能也将遭到破坏。

二、感觉的分类

根据产生感觉的刺激来源,可以将感觉分为外部感觉和内部感觉。

1. 外部感觉 是接受外界刺激,反映外界事物的个别属性。属于这类感觉的主要有视觉、听觉、味觉、嗅觉、皮肤觉。

2. 内部感觉 是接受机体内部刺激,反映身体位置、运动和内脏状态的感觉。属于这类感觉的有平衡觉、运动觉、内脏感觉等。

三、感受性及其变化规律

无论何种感觉,都是通过刺激感觉器官而产生的,感觉器官对适宜刺激的感觉能力,称感受性。客观事物对感觉器官的刺激达到一定强度才能产生感觉。我们把刚能引起感觉的最小刺激量称为感觉阈限。如听觉,频率低于每秒16次的声音,则不能感知。感觉阈限是感受性高低的度量,它与感受性呈反比关系,即感觉阈限值愈高,感受性愈低。例如,甲在静室内3米处刚能听见闹钟的机械走动声,而乙在6米处就能听到,表明甲的阈限值比乙的阈限值高,则甲的感受性比乙的感受性低。根据感受性的变化规律,感觉的特性有:

1. 感觉的适应 是指刺激物持续作用于感觉器官,引起感受性发生变化的现象。感觉器官在客观事物的持续作用下,其感受性会发生减弱或增强的现象。例如“入芝兰之室久而不闻其香,入鲍鱼之肆久而不闻其臭”,就是因嗅觉感受性下降,出现嗅觉适应现象。感觉的适应现象具有很重要的生物学意义,它能够防止超强刺激下感觉器官的过度兴奋。如评酒专家为了防止味觉的感受性减弱,一般不喝酒,评酒时也要限制饮酒量,以防产生适应现象,感觉钝化。

2. 感觉的对比 是指不同刺激物作用于同一感觉器官时引起感受性发生变化的现象。例

如,喝苦药后再喝白开水觉得水是甜的,吃糖后再吃苹果觉得苹果是酸的。

3. 感觉的相互作用 是指其他感觉的影响使一种感觉的感受性发生变化的现象。在一定的条件下,各种不同的感觉都可能发生相互作用,使感受性发生变化。例如,在红色光线照射下听觉感受性下降,在绿色光线下听觉感受性则提高。

4. 感觉的补偿 是指人的感受性在实践中能得以提高。一方面,人的感受性通过后天有目的的、主动的实践能够得以发展。例如,音乐家有高度精确的听觉,画家对色彩具有极强的分辨能力都是长期训练的结果。另一方面,当某种感觉出现缺陷或缺失时,通过被动训练提高其他感觉器官的感受性能补偿其不足。例如,盲人无视觉,但听觉、触觉特别灵敏,常能“以耳代目”、“以手代目”;聋哑人无听觉,但辨别口形能力特别强,常能“以目代耳”进行“看话”。

5. 感觉的后象 是指刺激作用停止后感觉的短暂保留现象。各种感觉都有此类现象的存在。例如,注视电灯 10 秒后闭上眼睛,眼前会出现亮着的电灯形象。电影就是利用视觉后象的特性,使间断的静止画面产生连续不断的动态效果。“余音绕梁”则是听觉的后象。这些都是正后象。此外,还有负后象。

第二节 知 觉

一、知觉的概念

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物整体属性的反映。人不仅能通过感觉器官感受客观事物的个别属性,还能通过大脑将感觉到的客观事物的各种个别属性联系起来,整合为一个整体,形成一个完整的整体映象,这就是知觉。例如,通过感觉器官对苹果的形状、大小、硬度、颜色、气味、味道等属性的感觉,再经过大脑对这些个别属性的整合,我们认识到这是一个苹果。

感觉是知觉的基础,但知觉并不是感觉的简单总和。知觉在很大程度上借助个体的知识经验,对感觉信息进行筛选、对比、综合,形成整体映象。例如,我们对黑板的知觉,不是哪个具体的黑板,也不是黑色、硬度和长方形的简单总和,而是加入个体已有的知识经验,把凡有它的功能的都叫做黑板,形成对黑板的整体映象。

二、知觉的分类

根据知觉所反映对象的性质,可把知觉分为空间知觉、时间知觉和运动知觉。

1. 空间知觉 是人对物体空间特性的反映。大脑通过对物体空间属性的整合而形成空间知觉。空间知觉有形状知觉、大小知觉、方位知觉、深度知觉。

2. 时间知觉 是人对客观事物的延续性和顺序性的反映。即知觉客观事物持续的长短和先后顺序。如交谈了半个小时,冬天过了就是春天。

3. 运动知觉 是人对物体运动特性的反映。大脑通过对物体动态属性的整合而形成运动知觉。运动知觉有真动知觉、似动知觉、诱动知觉、自主运动。

三、知觉的特性

1. 知觉的选择性 是指在知觉的过程中把知觉对象从背景中区分出来的特性。在同时作

用于人的众多知觉刺激中,把能产生清晰的知觉映象的刺激称为知觉对象;把产生模糊不清的知觉映象的刺激称为知觉背景。对象和背景的知觉表现是不一样的,对象似乎突出在背景的前面,形象清晰、轮廓分明、结构完整;而背景好像退到对象的后面,形象模糊、轮廓不清。例如,你去火车站迎接客人。当客人出现在人流中时,他就成为你的知觉对象,清晰分明,而其他旅客成为知觉背景模糊不清。

当主客观情况改变时,对象和背景可以互相转换。如图 2-1,我们既可以知觉为黑色背景中的白色花瓶,又可知觉为白色背景中的两个黑色侧面人头。

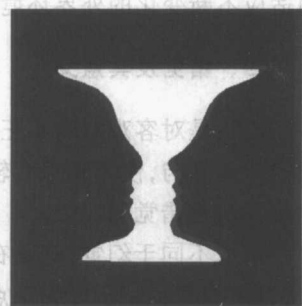


图 2-1 对象和背景双关图

影响选择知觉对象的因素很多,除了客观因素,如对象与背景的差别、对象的组合、对象的运动等外,个体的主观因素对知觉对象的选择也有显著影响,如个人的需要、兴趣、情绪状态、知识经验以及有无明确的目的等。

2. 知觉的整体性 是指在知觉过程中将客观事物的个别属性进行整合的特性。知觉的整体性表现在两个方面。一方面,当知觉刺激只包括客观事物的部分属性时,人们能够根据知识经验补足它的其他属性,从而形成整体的知觉映象。例如图 2-2,尽管三角形的连接不完整,但有了三个角的关键特征,人们就可以在大脑中形成三角形的知觉映象。另一方面,当知觉刺激包含多个客观事物的属性时,所形成的整体知觉映象将超过各个客观事物属性相加的总和。例如,一棵树上,绿色、红色和一定形状所形成的整体知觉,超过红和绿的物理属性,人们感知为树上开着花。

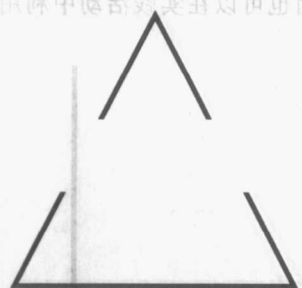


图 2-2 知觉的整体性

知觉的整体性是知觉积极性的表现形式之一。知觉映象的形成,不仅依赖于客观事物的个别属性,而且依赖于个体的知识经验。在知觉过程中,个体的知识经验越丰富,越有助于知觉当前的对象。知觉的整体性提高了人们知觉事物的能力,但有时会使人们忽略事物的部分或细节特征。如做校对工作时,有时难以发现句中的错别字。

3. 知觉的理解性 是指在知觉过程中用已有的知识经验对知觉对象进行解释的特性。人们在知觉过程中不是被动地反映知觉对象,而是主动地用已有的知识经验对知觉对象作出某些解释,使其具有一定意义。

人对某一事物的知识经验越丰富,对该事物的知觉就越富有内容,对它的认识也就越深刻。一般来说,理解可以使知觉更深刻、更精确,并且可提高知觉的速度。例如,我们看能够理解的句子,不是逐字去看,而是一眼看好几个字,由于过去的经验补充了还没看到的一部分单字,加快了知觉的速度。

4. 知觉的恒常性 是指知觉的条件在一定范围内发生变化,而知觉的映象仍保持相对不变的特性。例如,同一个人站在距我们 2 米、4 米、8 米的不同距离处,随距离的增加视网膜上的影像变小,但视觉的变化在转化为知觉映象时,却保持原来的大小,并不完全随视网膜影像的大小而改变。此外,对明亮、颜色、形状、位置等的知觉(视觉)以及嗅觉、味觉、听觉、皮肤觉等都具有恒常性的特点。

知觉的恒常性在实际生活中具有重要意义。它使人摆脱了单纯靠物理刺激提供的信息去知觉,并保证了人在不同条件下仍能按照事物的真实面目去知觉,有利于人们正确地认识事物,从而适应不断变化的外界环境。

四、错觉及其意义

错觉是对客观事物不正确的知觉。知觉虽然由客观刺激所产生,但在知觉的过程中由于知识经验的参与,使知觉带有较强的主观性,容易出现不正确的知觉。知觉的整体性、理解性、恒常性都是引起错觉的原因。

错觉不同于幻觉,它是在一定条件下必然产生的。例如图 2-3 中,横竖错觉:两条等长的线段,当竖线垂直立于横线中点时,看起来竖线较长。平行错觉:五条平行线各自被不同方向的斜线所截时,看起来不平行。编索错觉:由多个不同直径的同心圆组成的图形,但看起来呈螺旋状。除视错觉外,还有形状、方位、运动、时间等错觉。

人们了解错觉现象,掌握错觉产生的规律,一方面可以避免因错觉造成的有害影响,另一方面也可以在实践活动中利用错觉达到预期目的。



图 2-3 错觉

第三节 记 忆

一、记忆的概念

记忆是过去经验在人脑中的反映。人们感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感和从事过的活动等,都能以经验的形式在头脑里保存下来,并在一定条件下再认或回忆出来。例如,对于熟悉的歌曲,听到某个曲调时,能唱出它的歌词。

现代认知心理学家认为,记忆是人脑对信息的编码、存储和提取的过程。信息在人脑中不是静止的,而是一种被加工的动态过程。只有将新的信息纳入到已有的知识结构中,新的信息才能在头脑中保存下来。因此,记忆过程是一种积极能动的心理活动过程。

记忆对于我们具有极为重要的意义。它是保证人们学习、工作和生活的基本条件,它连接人们心理活动的过去和现在,并构成一个整体,使心理得以发展,知识得以积累,智慧得以表现,个性得以形成。

二、记忆的分类

1. 按记忆的内容可分为:

(1) 形象记忆:是以感知过的事物形象为内容的记忆。对事物的大小、形状、颜色、声音、气味、滋味、软硬等的记忆属于形象记忆。例如,护士对疼痛患者的面容、来苏尔药液的气味、心脏三尖瓣的关闭声等的记忆。

(2) 逻辑记忆:是以语词所概括的逻辑思维结果为内容的记忆。对概念、公式、定理、法则、规律等的记忆属于逻辑记忆。例如,对计算机语言的记忆。逻辑记忆具有高度的概括性、理解性和逻辑性,是人类独有的一种高级记忆形式。

(3) 情绪记忆:是以体验过的情绪或情感为内容的记忆。对快乐、悲哀、愤怒、恐惧等体验的记忆属于情绪记忆。例如,实习护士对首次将药液成功注入到患者血管后的喜悦心情的记忆。情绪记忆往往比其他记忆更持久。

(4) 运动记忆:是以操作过的动作或运动为内容的记忆。对习得的技巧、技能、行为习惯等的记忆属于运动记忆。例如,对游泳动作的记忆。运动记忆较难识记,但一经记住不易遗忘。

2. 按记忆内容保持时间的长短可分为:

(1) 感觉记忆:是指感觉器官感受到刺激时引起的极为短暂的记忆。表现为:信息的保持时间极短,好像登记一样,约2秒钟后消失;经注意可转入短时记忆;信息存储容量大。例如视觉后象的记忆。

(2) 短时记忆:是指介于感觉记忆和长时记忆之间的记忆。表现为:信息的保持时间短,不超过1分钟;经复述可转入长时记忆;信息存储容量有限,为 7 ± 2 个单位;具有动态性,能加工、处理信息,以保证当前的活动顺利进行。例如进行心算时的记忆。

(3) 长时记忆:是指保持时间超过1分钟的记忆。表现为:信息的保持时间长,1分钟以上,甚至终生;信息存储容量非常大;具有静态性,为短时记忆操作提供信息。

感觉记忆、短时记忆和长时记忆之间的关系可归纳如图2-4。

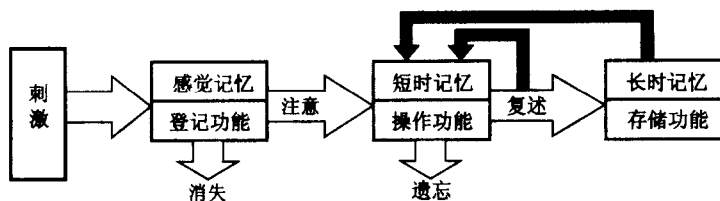


图2-4 三种记忆的关系

三、记忆的过程

记忆的过程包括识记、保持、再认和回忆三个基本过程,是对输入大脑的信息进行编码、存储和提取的过程。

1. 识记 是识别和记住事物的过程。它是通过对输入的信息进行编码完成的,是记忆的初始阶段,是保持、再认、回忆的基础。

(1) 识记的分类 ①根据有无预定目的,可分为无意识记和有意识记。无意识记是指无明

确目的,不需要意志努力的识记。它是一种被动的识记,虽然能积累知识、经验,但具有偶然性、片面性的特征,单靠它不能获得系统的知识。有意识记是指有预定目的和计划,运用一定方法,并经过意志努力的识记。它是人们在日常生活、学习、工作中,高效地获取信息,形成系统知识的基本手段。从人们所记忆的内容看,这两种识记方式都必不可少,但获取全面、完整的系统知识还是靠有意识记。②根据记忆材料的性质,可分为机械识记和意义识记。机械识记是指依据事物的外部联系,依靠机械的重复进行的识记。意义识记是指依据事物的内部联系,在理解的基础上进行的识记。机械识记和意义识记在人们的实际应用中都是必要的,二者可互补。

(2) 识记的方法 要高效率地记住事物,必须采用良好的识记方法。有效的识记方法主要有:①巧记法:巧记法是在理解的基础上,通过对记忆材料的分析、归纳、概括,以图表、提纲、要点等形式进行识记的方法。包括图表法、概括法、提纲法、比较法等。②强记法:强记法是人为地赋予被记对象与其他对象的某些外部联系来强化识记的方法。包括特征法、谐音法、类似联想法、形象法、口诀法、等距法等。

2. 保持 是对识记过的事物进行巩固和保存的过程。它是对信息的存储,是再认和回忆的必要条件。能否保持、保持多少、保持时间长短是记忆能力强弱和记忆品质优劣的重要指标之一。

保持是一个动态变化的过程,随着时间的推移,保持的内容会出现量和质的变化。量的变化一般表现在保持的内容随时间推移而逐渐减少。质的变化一般表现为:保持的内容变得简要,细节减少或消失;变得更加具体、充实而丰满;变得更加完整、合理而有意义。英国心理学家巴特莱特(Bartlett, F. C.)的实验充分证明了这种变化。他将图 2-5 中竖线左边的原图呈现给第一位受试,要求他记住后画出。将第一位受试的作品呈现给第二位受试,同样要求记住后凭记忆画出。依次类推,共 18 位受试进行了实验。结果是每一位受试的作品都不同于其前一位的作品表现出记忆内容在质方面的变化。

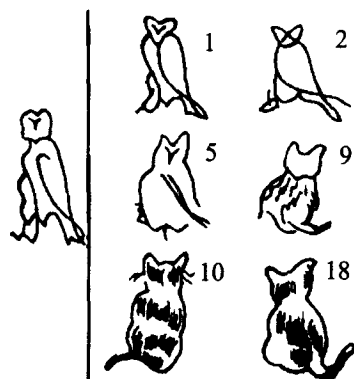


图 2-5 记忆过程中图形的变化

保持过程的动态变化,说明保持是对识记过的事物进一步加工以利于提取的过程;是积极的、主动的、创造性的过程;是受个体原有的知识经验、兴趣爱好等主观因素影响的过程。

3. 再认和回忆 再认和回忆都是提取信息的过程,是记忆的两种不同的表现形式。

(1) 再认 是识记过的事物,再度出现时能够辨认的过程。再认是否迅速、正确依赖于三个主要因素:①对事物识记和保持的程度。识记越充分,保持越牢固,再认则越快、越准。②识记和再认的事物的相似程度。相似程度越高,再认则越快。③识记和再认的间隔时间。间隔时间越短,再认则越快、越准。

(2) 回忆 是识记过的事物不在眼前时,能够在头脑中重新出现的过程。回忆是信息提取的高级形式,能回忆的就能再认,能再认的不一定能回忆。

四、遗忘

1. 概念 遗忘是对识记过的事物不能再认和回忆或出现错误的再认和回忆。遗忘是一种正常现象,无论识记如何充分,随着时间流逝,识记的内容不可能全部、长久地保持,或多或少都